

青春期女孩 快乐成长 必读书

QINGCHUNQI NǚHAI
KUAILE CHENGZHANG BIDUSHU

赵一◎编著

成长如蜕，一本让女孩华丽转变的青春纪念册
母爱似水，一本让妈妈受益匪浅的贴心家教书



中国财富出版社
CHINA FORTUNE PRESS

青春期

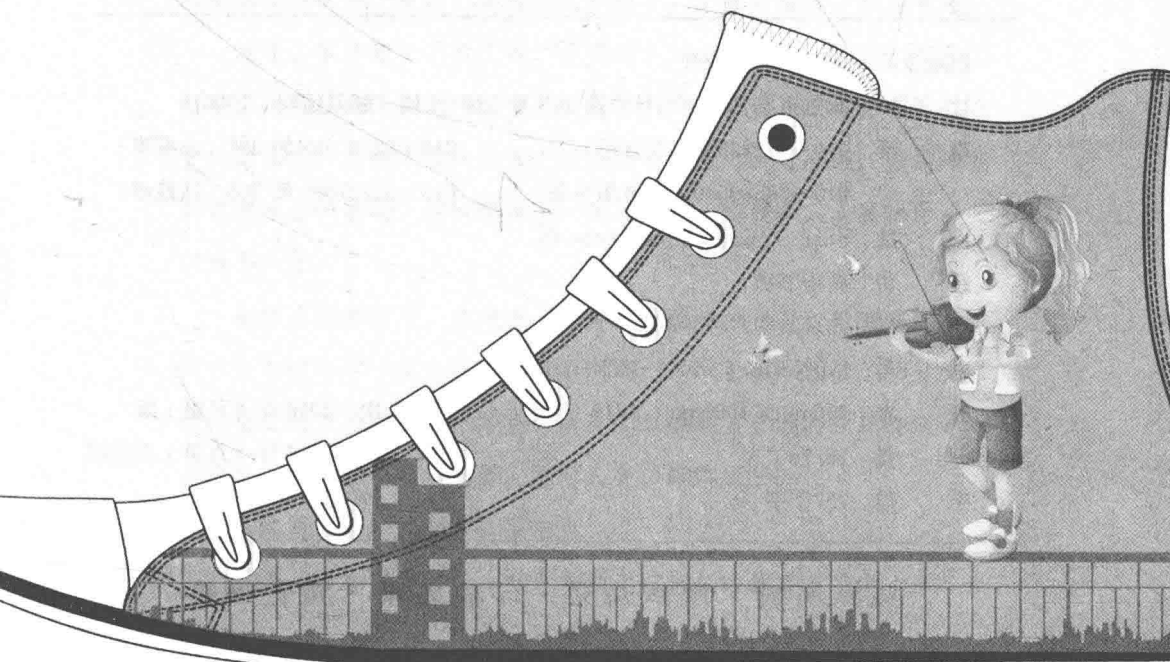
女孩



快乐成长 必读书

QINGCHUNQI NÜHAI
KUAILE CHENGZHANG BIDUSHU

赵一◎编著



中国财富出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

青春期女孩快乐成长必读书 / 赵一编著. —北京: 中国财富出版社,
2016. 4

ISBN 978-7-5047-6024-1

I. ①青… II. ①赵… III. ①女性—青春期—健康教育 IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 005420 号

策划编辑 白 柠

责任编辑 白 柠

责任印制 方朋远

责任校对 梁 凡

责任发行 邢小波

出版发行 中国财富出版社

社 址 北京市丰台区南四环西路 188 号 5 区 20 楼 邮政编码 100070

电 话 010-52227568 (发行部) 010-52227588 转 307 (总编室)

010-68589540 (读者服务部) 010-52227588 转 305 (质检部)

网 址 <http://www.cfpress.com.cn>

经 销 新华书店

印 刷 北京京都六环印刷厂

书 号 ISBN 978-7-5047-6024-1/G · 0639

开 本 710mm×1000mm 1/16 版 次 2016 年 4 月第 1 版

印 张 15.75 印 次 2016 年 4 月第 1 次印刷

字 数 257千字 定 价 32.80 元

版权所有 · 侵权必究 · 印装差错 · 负责调换

前

言



成长，是一个充满惊喜的过程。孩子一天天长大，他们感受着发生在自己身上的变化，父母也会每天都有新发现。这个过程幸福满满，但偶尔也会有担忧充斥其中。“孩子越大越不愿意和我交流怎么办？”“孩子叛逆心越来越重怎么办？”……诸如此类的问题不仅让孩子烦恼，也困扰着父母。因为在长大这条路上，父母充当着指路人、心灵导师、倾诉对象、生理老师等多重身份。可以说，父母要做的功课往往比孩子更多。只有自己明白了，才能帮助孩子少走弯路。

对此，很多家长也很头疼，许多话不知道如何跟孩子说，有些问题甚至连自己也不知道确切的答案。有教育学家说，父母必须要和孩子共同成长，这样才能给孩子正确的指引。所以，想准确、快速地找到健康成长的密码，就快带孩子一起打开这本《青春期女孩快乐成长必读书》吧。

相信在这本书里，身为家长的你能找到许多答案，来帮助你解决孩子成长过程中一定会遇到的棘手问题。这本书基本涵盖了所有父母想让孩子明白的道理，尽可能将所有父母想对孩子说的话完整地表达了出来，帮助孩子认识世界，思考人生，健康成长。

具体而言，这本书有以下特点：

首先，这本书是专门针对青春期女孩成长的教育指导书，涉及女

孩在成长过程中可能会遇到的各种问题，包括情商品质、礼仪形象、安全教育、生理变化、心理秘密、学习能力等各个方面，能解答孩子诸多疑惑，帮助孩子健康成长。

其次，书中有一个叫果果的小主人公，全书就是以她的生活和学习以及与妈妈的对话为主线展开。阅读这本书，就仿佛在看果果的成长记录。果果活泼开朗，妈妈也是亲切自然地讲道理而非死板地说教，可以让孩子在轻松阅读中明白道理，开启心智，收获快乐。

最后，书中内容并非大而空的道理，实用性非常强。通过果果的经历，告诉女孩应该如何面对生活，如何变得优雅而有气质，如何兼具内在美和外在美。相信通过阅读本书，孩子一定会以更开阔的眼界、更柔软的内心、更健康的身体，迎接更加幸福的人生。

每个孩子的成长都是充满了迷惑和矛盾的过程，每一位父母都对成长中的孩子充满了种种担忧。本书正好能帮助孩子解开迷惑，帮助父母放下担忧。相信每个女孩都能从果果身上看到自己的影子，从而得到帮助，健康成长。



妈妈写给孩子们的话

我亲爱的孩子们，当你们翻开这本书的时候，相信你们正处在人生一个很重要的阶段。你们是不是也曾经无比期待长大，期待能像妈妈一样穿上漂亮的衣服，做自己喜欢的事情，享受这美好的世界呢？

长大是一个特别美好的过程，在这个过程中你们将会越来越了解这个美丽的世界，自身也会发生很多变化，变得更加漂亮，更加懂事，懂得也更多。但长大也是一件很麻烦的事情，你们会遇到一些之前你们可能完全不会考虑的问题，会被这些问题困扰，甚至为此烦恼不已。

我在这里想说的是，千万不要因为这些问题而灰心丧气，要对成长心怀憧憬和希望。有问题一定要及时跟爸爸妈妈沟通，不要自己胡思乱想。但是我也知道女孩子们的小心思，你们有自己的敏感和秘密，有一些可能不好意思跟爸爸妈妈说。那么这个时候，一本好书就很重要了，它既像导师又像朋友，能倾听你们的秘密，也能帮你们想办法出主意。怎么样，心动了吗？那就赶紧认真阅读手中的这本书吧。跟着你们的好朋友果果一起体验成长过程中的酸甜苦辣。当然了，如果你们愿意，我也很希望你们能和爸爸妈妈一起来阅读，这样能让你们有更多的交流，也能得到爸爸妈妈更多的帮助哦！

孩子们，希望这本书能陪伴你们长大，学会爱人也被世界所爱。



第一章

吾家有女初长成——给悄悄变化的你

胸部变化的小秘密 / 002

甩不开的“大姨妈” / 004

不再当“满天星” / 007

怎么变成了“小毛孩” / 009

神秘的处女膜 / 011

安全度过青春期 / 013

第二章

长大后是另外一课——给满腹疑问的你

爸爸听我说，妈妈听我说 / 018

生活中的酸甜苦辣 / 020

我不是丑小鸭 / 022

女孩也会有“神经衰弱”吗 / 025

怎样管理自己的“小金库” / 027

受挫后要如何调适 / 029

我不是在故意唱反调 / 032

给多愁善感找一个出口 / 035

第三章

藏在心底的秘密——给躁动不安的你

一说话就脸红，我也觉得囧 / 040

面对异性，该怎么办 / 043

早恋，甜甜的苦涩 / 045

我就是要最出众 / 047

“危险年龄”是怎么回事 / 049

越来越在意别人如何看待自己 / 052

第四章

善待自己——给需要保护的你

自觉拉响安全警钟 / 058

安全出游小贴士 / 060

躲开那些不靠谱的“江湖术” / 063

不容忽视的急救小常识 / 065

做饮食安全小卫士 / 069

传染病的预防 / 071

第五章

腹有诗书气自华——给苦练“内功”的你

爱学习不如会学习 / 074

休息也是学习的一部分 / 076

读万卷书，行万里路 / 079

用最少的时间，收获更多 / 082



找准自己的方向 / 085

相信我能行 / 087

第六章

遇见最好的自己——给灵动聪颖的你

妈妈给我列的读书单 / 092

笔墨纵横间，满卷清朗气 / 095

用绘画直抒胸臆 / 097

独处时，享受音乐 / 100

舞动是张扬的青春 / 102

让闲适的生活充满惬意 / 104

第七章

出现的都是最好的——给独一无二的你

99%的忧虑实际上并不会发生 / 108

让坏习惯不再如影随形 / 111

为自己叫好 / 113

寻找生命中的阳光 / 116

我知足，我快乐 / 119

生活百味都需要品尝 / 121

挫折磨难亦值得感谢 / 124

第八章

满架蔷薇一院香——给渴望美丽的你

不当时尚的奴隶 / 130

让美生生不息 / 132

选最适合自己的 / 136

让肌肤净白无瑕 / 138

化妆是种缤纷的心情 / 140

有品位的女孩最美丽 / 142

第九章

小而弥坚，做最美的自己——给逐渐成熟的你

摒弃躁动，让心安稳 / 146

学会包容 / 148

温柔是一种武器 / 151

自己的情绪自己做主 / 154

寻找持久的美丽 / 157

我是颜色不一样的烟火 / 160

擦亮我的气质招牌 / 162

第十章

言事轻轻，而情谊满满——给细心周到的你

微笑，时刻准备的“见面礼” / 168

我很想拒绝 / 171

言谈中展现我的美丽 / 173



给人赞美，给人认同 / 176

我有我的社交圈 / 179

大家都夸我“人缘好” / 181

人脉，要的就是宽度 / 184

自制力——交往中的保险锁 / 187

第十一章

你若盛开，蝴蝶自来——给纯粹无暇的你

善良的女孩人见人爱 / 192

谦卑是一种馨香的人格魅力 / 194

友爱别人就是善待自己 / 197

爱总是伴随着某种牺牲 / 200

做个纯粹的女孩 / 202

好女孩自食其力 / 205

我认输，但我不会服输 / 208

第十二章

长风破浪会有时，直挂云帆济沧海——给希望无限的你

为自己的梦想护航 / 212

没有一种工作叫随便 / 215

每天送给自己一个希望 / 219

让信念导演你的人生 / 222

理想与现实，向左还是向右 / 225

未来从现在开始 / 228

不要让机会溜走 / 231

不展翅就永远失去了飞翔的可能 / 234

换一种思维，换一片天空 / 236

第一章

吾家有女初长成

——给悄悄变化的你



胸部变化的小秘密

甩不开的“大姨妈”

不再当“满天星”

怎么变成了“小毛孩”

神秘的处女膜

安全度过青春期

胸部变化的小秘密

平时在家里，遇到困难我会向爸爸妈妈说，但是这几天我感觉有些不舒服，不敢告诉爸爸，也不敢告诉妈妈，只能自己忍着。

我的胸部最近总是感觉有一种轻微的胀痛，这是之前从来没有过的，别提多难受了。是不是我生病了呢？我不知道，也不敢和妈妈说明，多不好意思啊。

不过，在私下里，我会和我的好伙伴媛媛说，她说有时她也有点疼。媛媛说这是正常的现象，女孩乳房发育的时候都会感到胸部有胀痛，而且有的还会有“痒痒”的感觉。媛媛说得特别肯定，我大吃一惊。奇怪，她是从哪里听到这些的呢？

听她这样一讲我的心中释然了许多：原来不只我一个人难受啊，这下我放心了。

这种疼痛究竟要持续多长时间呢？我特别想知道。

妈妈对我说

果果，看着你一天一天地长大，真的从心里为你感到高兴。

女孩进入了青春期之后乳房开始发育，在乳房发育的过程中会出现一些轻微的、胀胀的疼痛或是痒痒的感觉，很像伤口结疤或愈合时的那种又痛又痒的感觉。不要怕，这是乳房生长过程中的正常现象，过一段时间就会好的。

不过，在这段时期要注意对乳房的保护。无论是在体育课上，还是在任何

公共场所中，比如公交车上、商场里，小心不要让别人或坚硬的东西碰撞到乳房；在读书、写字的时候，身体要与桌子保持合适的距离，不要把前胸紧贴桌沿，以免挤压到乳房；当感觉乳房又疼又痒的时候，千万不要用手去捏或者去抓，防止伤害到乳房。

乳房发育的初期，是不需要佩戴文胸的。一般来说，当女孩子的乳房发育到乳头变得明显，跑动时会感到乳房摇动的时候，就说明她应该佩戴文胸了，保护逐渐发育的乳房。

可能在最开始，你对于佩戴文胸感到很不习惯，觉得穿戴起来太费事，而且穿上之后又不舒服。不过，妈妈还是希望你能够坚持佩戴，因为佩戴文胸有很多的好处。

如今市场上有各种不同材料的文胸可以选择，青春期时候的女孩子比较好动而且新陈代谢旺盛，建议你最好选择纯棉质地、透气性好、吸汗的文胸，这样不仅穿着起来很舒服，还可以防止汗液聚集。

至于文胸的尺寸，可以在购买的时候请售货员阿姨帮忙量一量，这样就可以选择合适的尺码。由于你这时的乳房还在发育，所以肩带的宽度不要窄于2厘米。

对了，有一个事情妈妈忘了提醒你，穿上文胸之后，每天晚上睡觉之前要记得把它摘下来，并做几次深呼吸和伸展运动，让胸部彻底放松。



果果的小心得

原来伴随成长而来的，还有这么多意想不到的烦恼啊。不过这些都是长大的体现，我不能因为嫌麻烦而忽略自己身体的变化，遇到不懂的问题一定要及时请教妈妈，这样我才能健康成长。

呵呵，我长大了。

甩不开的“大姨妈”

今天，我经历了一件重大事故：早上起床的时候发现内裤上面沾满了血！这是怎么回事？

过了大约半个小时，我隐约感觉到又在流血，赶快跑到卫生间里“观察”了一下：真的，流血没有结束，还在继续。

我忍不住惊慌害怕起来：这不会是什么不治之症的前兆吧？如果我死了怎么办？

想到这里，我拿出自己最心爱的大号史努比毛绒玩具，准备把它送给媛媛。

.....

我哭着去找妈妈：“呜呜，我下面流了好多血。”

妈妈看到我这副样子，不但没有着急，反而笑着说：“果果，不要怕，没事的。”

嗯？在我正哭得投入的时候，妈妈这一句话让我感到很诧异，我好奇地望着妈妈。

“果果，这是正常的生理现象，每个女孩都会有。它的学名叫‘月经’，每个月都会有一次出血。”

“那流的是血啊！”我还是有点难过，“如果血流没了怎么办？”

“不是，流出来的是废的血，对你的身体有好处。”妈妈耐心地为我解释。

听妈妈这样一说，我平静下来点了。

“果果，妈妈帮你把卫生巾垫上吧。”

“好。”

妈妈对我说

果果，估计你到现在也没有想明白为什么要有“月经”这种东西吧，让妈妈来告诉你。

女孩的身体中有一个器官叫作“子宫”，就好比一个装东西的空房间。将来当你有一天怀孕生小孩的时候，子宫就是装未出世的婴儿的地方。但是现在，这个子宫一直都处于空闲的状态。我们平时在生活中都有这样的常识，当房间很久不住人的时候，就需要打扫，否则就会很脏。子宫也就好比是这个房间，隔一段时间就需要打扫一下。所以，子宫内膜的保护层每隔28天就会自动脱落排出，于是就造成了月经。对于“月经”的到访，你应该感到欣喜和高兴才对，根本用不着担心害怕。

大部分的女孩在11~15岁经历第一次月经，以后就会逐渐规律，每隔一个月左右就来一次。每个女孩的“月经周期”都不尽相同。

一般情况下，月经周期是从一次月经开始的日子，到下一次月经开始的那一天为一个周期，一般为22~32天，多数人约为28天。在月经期间，出血时间一般是3~7天，多数人是4~5天，其中第二天、第三天的出血量会比较多一些。

接受这个“新朋友”吧，以后每隔一个月左右，它便如约而至，和你相会。

在月经期间，很多女孩都会感到不同程度的下腹胀痛或腰部酸痛，这些是正常的现象。

在月经期间，由于子宫内壁的肌肉会不断收缩，以便排出萎缩脱落的子宫内膜和经血，所以在行经的第一天、第二天，会出现腹痛、腰痛等现象。在经期的后期，伴随着子宫内充血的减轻，这些不适的症状就会自然缓解了。

如果在月经期间感到腹痛的话，最便捷的方法是多喝热水或者姜糖水，也